



قارچ را داغ داغ بخورید!

مهم نیست کدام نوع آن را انتخاب می‌کنید؛ صدفی یا معمولی. به هر حال مصرف قارچ می‌تواند تا حد زیادی سیستم ایمنی بدن شما را بالا ببرد.

مهم نیست کدام نوع آن را انتخاب می‌کنید؛ صدفی یا معمولی. به هر حال مصرف قارچ می‌تواند تا حد زیادی سیستم ایمنی بدن شما را بالا ببرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران، قارچ مانع سرماخوردگی شود. قارچ شامل مقدار زیادی ارگوتیونین هم هست.

ارگوتیونین یک آنتی‌اکسیدان قوی است که برخلاف آنتی‌اکسیدان‌های دیگر در فرایند پخت و پز از بین نمی‌رود، بنابراین شما می‌توانید با خیال راحت قارچ را بجوشانید و در سوپ بریزید بدون اینکه نگران از بین رفتن آنتی‌اکسیدان آن شوید.

بررسی‌ها نشان می‌دهند مصرف قارچ پخته و داغ می‌تواند عفونت‌های بدن را از بین ببرد و مصرف وزانه دو عدد قارچ پخته شده و داغ می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند و ویروس و نفخ معده را نیز درمان کند.